

1^{ERE} SOIREE REGIONALE RAMADANESQUE U18 / U20 / SENIORS
VENDREDI 23 avril 2021

COURSES					CONCOURS		
HORAIRES	EPREUVES	CATEGORIES	EPREUVES	CATEGORIES	HORAIRES	EPREUVES	CATEGORIES
22H30	100m H	U18F/U20F/SD	800m	U18F/U20F/SD	22H30	MARTEAU	U18F & U18G
22H40	110m H	U18G	1500m	U18G	22H30	POIDS (A)	U20F&SD&U20G/SH
22H40	110m H	U20/SH	1500m	U20/SH	22H30	HAUTEUR	U18G/U20/SH
22H50	100m	U18G	3000m	U18F/U18G	22H30	T.SAUT	U18F/U20F/SD
23H00	100m	U20G/SH					
23H20	200m	U18F	2000m ST	U18 F			
23H30	200m	U20/SD	3000m ST	U20F/SD	23H30	MARTEAU	U20F-SD/U20G-SH
23H40	400m	U18G			23H30	POIDS	U18F-U18G
23H50	400m	U20G/SH			23H30	T.SAUT	U18G/U20/SH
00H10	400m H	U18/U20/SD					
00H15	400m H	U18G					
00H25	400m H	U20G/SH					

MONTEE DE BARRE (Journée)							
HAUTEUR	U18F	1.25m		1.30m		De 5 en 5cm jusqu'à 1.40m	
	U20F	1.30m					De 3 en 3cm
	SD	1.35m		1.40m			
	U18G	1.50m	1.55m	1.60m	1.65m	De 5 en 5cm jusqu'à 1.85.m	
	U20G	1.70m	1.75	1.80m	1.85		De 5 en 5cm
SH	1.80m	1.85	1.88	1.91			
PERCHE	U18G	2.80m	2.90m	3.00m	3.10m	De 10 en 10cm jusqu'à 4.00m	
	U20G	3.00m	3.10				
	SH	3.50m					

	POIDS	DISQUE	JAVELOT	MARTEAU	LONGUEUR	T.SAUT
U18 FILLES	7.00m	22m	20m	23m	4.30m	8.50m
U20 FILLES	8.00m	24m	25m	28m	4.60m	9.60m
SENIORS DAMES	8.50m	26m	28m	33m	4.90	10.50m
U18 GARCONS	09.50m	20m	30m	30m	5.40m	11.10m
U20 GARCONS	10.00m	20	35m	30m	5.70m	13.10m
SENIORS HOMMES	11.00m	30	40m	38	6.00m	13.50m

NB : ENGAGEMENT OBLIGATOIRE

- Licence obligatoire
- Tenue du club obligatoire.
- Chaque club a droit de présenter 05 athlètes par épreuves par catégorie et par sexe.
- La participation est limitée à trois (03) épreuves par athlète pour la catégorie U18/F et G.
- En cadets : chaque athlète peut prendre part à deux (03) épreuves au choix (outre le relais), sans possibilité toutefois de participer à deux (02) épreuves de course demi-fond (la marche étant considérée comme une course de ½ fond). , si les deux épreuves sont des courses, une seule dépassera 200m.
- Le non-respect de cette clause entrainera obligatoirement la disqualification de l'athlète réfractaire